



Rửa tay là biện pháp cơ bản để phòng chống bệnh truyền nhiễm

Bệnh truyền nhiễm có nhiều loại, như truyền từ người bệnh sang người khác, truyền từ động vật nuôi hay đồ ăn uống sang người, v.v. Hãy tiến hành những biện pháp cơ bản để phòng chống bệnh truyền nhiễm các loại.

Hãy tham khảo tranh sau khi rửa tay.

Hãy rửa tay đúng lúc như sau.



Khi về nhà



Sau khi ho, hắt hơi hoặc xì mũi

Trước khi ăn cơm



Sau khi chăm sóc những bệnh nhân

Sau khi chạm vào các đồ vật ở ngoài



Những điều chú ý khi rửa tay

Hãy chú ý
Nơi dễ bị bám bẩn



Mu bàn tay



Bàn tay

Hãy chú ý nơi dễ bị bám bẩn như đầu ngón tay, ngón tay cái, giữa các ngón tay.

Xin vui lòng xem mặt sau hay video nếu cần biết cách rửa tay chính xác.



Video hướng dẫn cách rửa tay thành phố Nagahama



Video hướng dẫn cách rửa tay của Bộ y tế, lao động và phúc lợi

Tiếp tục...



Hãy thông khí trong phòng tối đa.

Phòng thúc đẩy sức khỏe thành phố Nagahama



Hãy xác nhận lại cách rửa tay đúng cách.

Cách rửa tay đúng cách

- Hãy cắt móng tay trước.
- Hãy tháo đồng hồ hay nhẫn.



1 Làm ướt tay dưới vòi nước chảy, sau đó tạo bọt xà phòng và bôi lên tay.



2 chà lòng tay.



3 chà mu bàn tay.



4 chà giữa các đầu ngón tay và móng tay.



5 Rửa kẽ ngón tay.



6 Khớp nổi ngón tay cái, rửa bằng cách xoay ngón tay cái, móng tay.



7 Đừng quên rửa cả cổ tay.



8 Rửa sạch dưới vòi nước chảy.

Sau khi rửa tay, sử dụng khăn hay khăn giấy sạch lau khô nước trên tay. Hãy rửa tay khoảng 30 giây (hơn 15 giây).

